



月

火

水

木

金

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| <p>10月平均栄養価</p> <p>エネルギー 728 kcal</p> <p>たんぱく質 29.1 g</p> <p>脂質 22.5 g</p> <p>カルシウム 334 mg</p> <p>食塩相当量 2.7 g</p> | <p>1 牛乳<br/>ご飯<br/>みそワタンスープ<br/>チャブチェ<br/>韓国のり</p> <p>チャブチェは、春雨を使った韓国の家庭料理です。</p>           | <p>2.3日<br/>中間考査</p>  | <p><b>えのきのおかか和え(2人分)</b></p> <p>(材料) 作り方</p> <p>えのき 80 g ①えのきは石づきをおとし、3cm幅に切る。</p> <p>★塩 0.2 g ②①をさっと茹でて、粗熱をとる。</p> <p>★しょうゆ 4 g ③冷ましたえのきに、★を加えて混ぜ合わせる。</p> <p>★糸かつお 3 g</p> | <p>4 牛乳<br/>ご飯<br/>豆腐のみそ汁<br/>さんまのしょうが煮<br/>小松菜のおかか和え</p> <p>秋に旬を迎える秋刀魚は、脂がのっていてもおいしいです。</p>  |
| <p>7 牛乳<br/>ご飯<br/>カレー肉じゃが<br/>キャベツの塩昆布和え<br/>ミニフィッシュ</p>   | <p>8 牛乳<br/>ご飯<br/>春雨スープ<br/>豚肉の角煮風<br/>きゅうりとツナのサラダ</p>                                     | <p>9 牛乳<br/>ご飯<br/>かぼちゃのみそ汁<br/>ひじきの五目煮<br/>ブロッコリーのごま和え</p>   | <p>10 牛乳<br/>ミニコッペパン<br/>きのこのトマトソーススパゲティ<br/>ごぼうサラダ<br/>ブルーベリーゼリー</p>  | <p>11 牛乳<br/>ご飯<br/>小松菜のすまし汁<br/>豚肉のアップルソースがけ<br/>えのきのおかか和え</p>   |
| <p>塩昆布についている白い粉には、昆布のうまみ成分が詰まっています。</p>   | <p>日本で作られる春雨は、じゃがいもやさつまいもでんぷんから作られています。</p>   | <p>かぼちゃは、収穫してからしばらく置くことで、甘味と栄養が増すそうです。</p>  | <p>10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーは目の疲労回復に役立ちます。</p>  | <p>りんごは、骨や皮膚、血管の健康のために欠かせないビタミンCを含んでいます。</p>  |
| <p>14 スポーツの日</p>                 | <p>15 牛乳<br/>ご飯<br/>吉野汁<br/>切り干し大根のカレー炒め<br/>カクテルゼリー</p> <p>吉野汁は新メニューです。奈良県吉野地方の郷土料理です。</p> | <p>16 体育大会</p>        | <p>17 牛乳<br/>ご飯<br/>わかめのスープ<br/>コロケ<br/>パンサンスー</p> <p>わかめは海の中では、黒っぽい茶色ですが、火を通すと緑色に変化します。</p>   | <p>18 牛乳<br/>秋の香りご飯<br/>さつま汁<br/>鮭の塩焼き<br/>ぶどうゼリー</p> <p>今日は播磨小6年1組考案の「秋の旬を感じよう」献立です。</p>   |
| <p>21 牛乳<br/>ご飯<br/>中華スープ<br/>キムチ炒め<br/>きゅうりのナムル</p>  | <p>22 牛乳<br/>コッペパン<br/>きのこのクリームシチュー<br/>ブロッコリーのサラダ<br/>パイナップル</p>                           | <p>23 牛乳<br/>ご飯<br/>じゃがいものみそ汁<br/>さばの塩焼き<br/>れんこんの炒め煮</p>   | <p>24 牛乳<br/>コッペパン<br/>コンソメスープ<br/>じゃがいものベーコン煮<br/>黒大豆枝豆</p>   | <p>25 牛乳<br/>くりご飯<br/>湯葉のすまし汁<br/>チキンカツ<br/>きゅうりとわかめの酢の物</p>  |
| <p>今日は蓮池小6年1組考案の「冬に食べたくなる中華」献立です。</p>   | <p>きのこのクリームシチューには、秋が旬のしいたけやしめじを使っています。</p>  | <p>れんこんには穴がありますが、この穴は呼吸をするために開いているそうです。</p>   | <p>今日の枝豆は、4年生が枝からはずしてくれました。丹波の黒豆は今が旬です。</p>  | <p>栗は、栄養がたっぷりで、特に肌の健康を助けるビタミンCを多く含んでいます</p>   |
| <p>28 牛乳<br/>麦ご飯<br/>団子汁<br/>豚丼<br/>ポイルキャベツ</p>   | <p>29 牛乳<br/>ご飯<br/>がめ煮<br/>ほうれん草のごま和え<br/>かつおふりかけ</p>                                      | <p>30 牛乳<br/>ご飯<br/>もずくスープ<br/>マーボー豆腐<br/>蒸しぎょうざ(1人2個)</p>  | <p>31 牛乳<br/>コッペパン<br/>かぼちゃのポタージュ<br/>あじフライ<br/>フレンチサラダ</p>  | <div style="border: 2px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>10月の給食費について</b></p> <p><b>1年生:18回 6,102円</b></p> <p><b>2,3年生:19回 6,441円</b></p> <p><b>※口座振替日:12/2(月)</b></p> </div> |
| <p>しょうが風味に仕上げた豚丼とキャベツをご飯にのせ、丼にして食べましょう。</p>   | <p>がめ煮とは、鶏肉や根菜などの野菜を油炒めしてから煮た料理のことです。</p>   | <p>マーボー豆腐は新メニューです。豆腐の代わりに給食では厚揚げを使用しています。</p>   | <p>ハロウィンにちなんで、今日はかぼちゃのポタージュが登場します。</p>   |   |

2024年 10月 給食献立予定表

2024年 播磨南中学校

播磨町教育委員会

| 日  | 曜 | 主食     | 飲み物 | おかず                                   | おもに身体の組織をつくる<br>(赤の食品)         | おもにエネルギーのもととなる<br>(黄の食品)        | おもに体の調子を整える<br>(緑の食品)                                   | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|----|---|--------|-----|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---|-----------------|--------------|
| 1  | 火 | ご飯     | 牛乳  | みそワタンスープ<br>チャブチ<br>韓国のり              | 牛乳 豚肉 みそ 韓国のり                  | 米 タンメン ごま油 春雨<br>オリーブ油 三温糖      | たけのこ たまねぎ にんじん にはら<br>にんにく ピーマン しょうが                    | 714             | 29.7         |
| 4  | 金 | ご飯     | 牛乳  | 豆腐のみそ汁<br>さんまのしょうが煮<br>小松菜のおかか和え      | 牛乳 豆腐 油あげ みそ さんま<br>糸かつお       | 米 三温糖                           | にんじん 葉ねぎ しょうが 小松菜                                       | 703             | 28.2         |
| 7  | 月 | ご飯     | 牛乳  | カレー肉じゃが<br>キャベツの塩昆布和え<br>ミニフィッシュ      | 牛乳 豚肉 ささみ 塩昆布 ミニフィッシュ          | 米 じゃがいも オリーブ油 三温糖               | たまねぎ にんじん むぎ枝豆<br>こんにゃく キャベツ レモン果汁                      | 746             | 29.1         |
| 8  | 火 | ご飯     | 牛乳  | 春雨スープ<br>豚肉の角煮風<br>きゅうりとツナのサラダ        | 牛乳 焼き豚 豚肉 みそ まぐろ油漬け            | 米 春雨 オリーブ油 三温糖                  | とうもろこし 白ねぎ にんじん<br>にはら しょうが 葉ねぎ きゅうり                    | 730             | 38.4         |
| 9  | 水 | ご飯     | 牛乳  | かぼちゃのみそ汁<br>ひじきの五目煮<br>ブロッコリーのごま和え    | 牛乳 油あげ みそ ひじき 鶏肉<br>さつま揚げ      | 米 三温糖 オリーブ油 いらごま<br>すりごま        | かぼちゃ にんじん 葉ねぎ<br>ブロッコリー                                 | 678             | 26.4         |
| 10 | 木 | ミニコッパン | 牛乳  | きのこのトマトソースパグティ<br>ごぼうサラダ<br>ブルーベリーゼリー | 牛乳 ベーコン 粉チーズ                   | ミニコッパン スパゲティ<br>オリーブ油 ブルーベリーゼリー | しめじ エリンギ えのきたけ<br>たまねぎ にんにく パセリ トマト<br>ごぼう とうもろこし       | 710             | 23.3         |
| 11 | 金 | ご飯     | 牛乳  | 小松菜のすまし汁<br>豚肉のアップルソースかけ<br>えのきのおかか和え | 牛乳 豆腐 かまぼこ 豚肉<br>糸かつお          | 米 米粉 なたね油                       | 小松菜 にんじん<br>アップルピューレ<br>えのきたけ                           | 718             | 29.8         |
| 15 | 火 | ご飯     | 牛乳  | 吉野汁<br>切り干し大根のカレー炒め<br>カクテルゼリー        | 牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉                    | 米 かたくり粉 三温糖 オリーブ油<br>カクテルゼリー    | だいこん にんじん 干しいたけ<br>葉ねぎ 切り干し大根 たまねぎ ピーマン<br>みかん(シロップ漬)   | 669             | 24.4         |
| 17 | 木 | ご飯     | 牛乳  | わかめのスープ<br>コロケ<br>パンサンスー              | 牛乳 わかめ 豆腐 コロケ チキンハム            | 米 ごま油 なたね油 春雨<br>三温糖            | たまねぎ キャベツ にんじん<br>とうもろこし さくらげ                           | 721             | 21.5         |
| 18 | 金 | 秋の香りご飯 | 牛乳  | さつま汁<br>鮭の塩焼き<br>ぶどうゼリー               | 牛乳 鶏肉 油あげ 豚肉 みそ さけ             | 米 さつまいも ぶどうのゼリー                 | にんじん しめじ 干しいたけ<br>ごぼう 葉ねぎ こんにゃく                         | 678             | 29.5         |
| 21 | 月 | ご飯     | 牛乳  | 中華スープ<br>キムチ炒め<br>きゅうりのナムル            | 牛乳 豚肉                          | 米 タンメン ごま油 オリーブ油 三温糖            | はくさい にんじん たまねぎ にはら<br>干しいたけ しょうが しめじ<br>白菜キムチ きゅうり      | 736             | 31.0         |
| 22 | 火 | コッパン   | 牛乳  | きのこのクリームシチュー<br>ブロッコリーのサラダ<br>ハインアップル | 牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ ささみ            | ミニコッパン じゃがいも<br>オリーブ油 バター 小麦粉   | にんじん たまねぎ しいたけ<br>しめじ セロリー パセリ<br>ブロッコリー ハインアップル(シロップ漬) | 734             | 28.7         |
| 23 | 水 | ご飯     | 牛乳  | じゃがいものみそ汁<br>さばの塩焼き<br>れんこんの炒め煮       | 牛乳 豆腐 油あげ みそ さば 豚肉             | 米 じゃがいも オリーブ油 三温糖               | にんじん 葉ねぎ れんこん   | 761             | 33.9         |
| 24 | 木 | コッパン   | 牛乳  | コンソメスープ<br>じゃがいものベーコン煮<br>黒大豆枝豆       | 牛乳 焼き豚 ベーコン                    | コッパン マカロニ じゃがいも<br>オリーブ油 三温糖    | えのきたけ とうもろこし キャベツ<br>にんじん パセリ たまねぎ<br>黒大豆枝豆             | 769             | 30.5         |
| 25 | 金 | くりご飯   | 牛乳  | 湯葉のすまし汁<br>チキンカツ<br>きゅうりとわかめの酢の物      | 牛乳 豆腐 かまぼこ 湯葉<br>チキンカツ わかめ     | 米 もち米 むぎぐり なたね油 三温糖             | にんじん 葉ねぎ きゅうり   | 632             | 25.7         |
| 28 | 月 | 麦ご飯    | 牛乳  | 団子汁<br>豚丼<br>ポイルキャベツ                  | 牛乳 油あげ みそ 豚肉                   | 米 麦 もち オリーブ油 三温糖                | たまねぎ にんじん 葉ねぎ<br>しょうが キャベツ                              | 823             | 31.7         |
| 29 | 火 | ご飯     | 牛乳  | がめ煮<br>ほうれん草のごま和え<br>かつおふりかけ          | 牛乳 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ ふりかけ           | 米 里芋 オリーブ油 三温糖 いらごま<br>すりごま     | にんじん 干しいたけ<br>こんにゃく むぎ枝豆<br>ほうれん草                       | 723             | 31.0         |
| 30 | 水 | ご飯     | 牛乳  | もずくスープ<br>マーボー豆腐<br>蒸しぎょうざ(1人2個)      | 牛乳 もずく 豆腐 鶏肉 豚肉<br>厚揚げ みそ ぎょうざ | 米 ごま油 オリーブ油 三温糖                 | にんじん たまねぎ 葉ねぎ<br>しょうが にんにく                              | 755             | 31.9         |
| 31 | 木 | コッパン   | 牛乳  | かぼちゃのポターージュ<br>あじフライ<br>フレンチサラダ       | 牛乳 ベーコン 生クリーム あじフライ            | コッパン オリーブ油 バター<br>なたね油 三温糖      | にんじん たまねぎ かぼちゃ<br>パセリ キャベツ 小松菜                          | 825             | 28.0         |

**給食の停止について**

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。